

STAGE 2 roues – Niveau 1

Durée : 1 jour

Lieu : Centres de l'Automobile Club Prévention

Nombre de participants : 12 personnes

OBJECTIF :

- Comprendre et évaluer les risques liés à la conduite d'un cyclomoteur
- Former à la Conduite Attitude permettant de mieux conduire son cyclomoteur et mieux anticiper les dangers

CONTENU :

TEMOIGNAGES D'EXPERIENCE

Tour de table
Débat

RAPPEL DES NOTIONS DE SECURITE

La réglementation concernant le motard en circulation
Entretien et périodicité

MANIABILITE ET CONDUITE

Position de conduite adaptée (seul et à 2)
Equilibre et aisance
Maniabilité à allure lente
Maniabilité à allure normale
Approfondir la technique du regard projeté
L'inclinaison
Evitement d'obstacles
Théorie et exercices de mise en application

LE FREINAGE

Le freinage conventionnel et avec ABS
Le temps de réaction
Les distances de freinage (à 30 et 60 Km/h)

Théorie et exercices de mise en application

NEGOCIER UN VIRAGE

Rappel de la trajectoire
La force centrifuge
Evitement d'obstacle en virage
Théorie et exercices de mise en application

PARCOURS ROUTIER

Application des règles de circulation
Mettre en application les règles de la
« Conduite Attitude »

SYNTHÈSE GÉNÉRALE DE FIN DE STAGE

Réflexion sur la conduite d'un 2 roues
Questions – Réponses
Remise d'un certificat

NB : Ces formations sont réalisées avec les véhicules des stagiaires.

VARIANTES DE CE STAGE

- Stage cyclomoteur
- Stage 2 roues - débutant
- Stage 2 roues - niveau 2